

8月31日は やさいの日

Vegetable Day
August 31st

JA大津松茂 全農徳島県本部

8/31

S
A
T



9/01

S
U
N

9:00~15:00

浅漬けの試食

- ・キュウリ
- ・ナス
- ・ピーマン



JA大津松茂 梨の試食



ザ・キャロット 徳島すだちウォーター の試飲・販売



place

JA大津松茂直売所
「えがお」



すだちくん
も来るよ!



8月31日は・・・

やさしいの日

夏野菜の食べ方提案

ナス・キュウリ・ピーマンの
浅漬けやピクルスをご試食いただけます！



梨の試食販売

JA大津松茂の特産品である梨を
その場で試食してから
ご購入いただけます！



徳島県産飲料の試飲販売

「徳島すだちウォーター」
「ザ・キャロット」を試飲、
ご購入いただけます！



日時 2019年8月31日(土) 9:00～15:00
2019年 9月1日(日) 9:00～15:00

場所 JA大津松茂直売所
「ファーマーズマーケットえがお」



ぼくも遊びに
行くですだち(≧▽≦)

私たちは1日にどれくらいの量の野菜を食べれば良いか知っていますか？

健康のためには成人で1日**350g**の野菜摂取量が必要です。

しかし、徳島県民の1日の野菜摂取量は

成人男性♂で**312.6g**、成人女性♀で**309.0g**

(出典：厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査)

と、目標の350gに少し足りていません。

そこで、徳島県の特産品を使って手軽に作れるおかずを紹介します。
食卓のもう1品にどうぞ！



材料(2人分)

- レンコン ...1/2 節
- パセリのみじん切り ...少々
- A：・コンソメブイヨンの素 ...1 個
 - ・塩 ...適宜
 - ・水 ...600cc

作り方

- ① レンコンは半分をすりおろし、半分は薄切りにする。
- ② 鍋にAを煮立て、①を加え蓋をして煮る。
- ③ パセリのみじん切りをふる。

選び方のポイント /



レンコン

表面に傷や色むらがなく、ふっくらとして重みのあるものを選びましょう。
カットされたものは、穴の中が黒くなっていないかを確認します。断面が白く、穴のサイズが揃ったものが良品とされています。

野菜を食べよう！

